



## Tous les matins

*Fin du petit-déjeuner, début de la journée. C'est le moment de passer du mode "individu" au mode "équipage" : passation des rôles, préparation, brief partagé.*

Pendant le petit-déjeuner, chacune a posé sa météo perso et son intention du jour sur le tableau d'équipage. Le brief matin fait vivre ces mots : on échange si besoin, les rôles passent, chacune part préparer son domaine, puis on se retrouve pour briefer ensemble avant d'appareiller.

Sans ce temps, l'équipage démarre à froid. Les signaux de fatigue passent inaperçus : quelqu'une rame seule alors qu'on aurait pu s'adapter. Personne ne sait ce que les autres préparent : on découvre les problèmes en mer. La journée arrive sans qu'on l'ait choisie : on réagit au lieu de progresser.

Avec ce rituel, c'est l'inverse : on repère qui a besoin de soutien, on part avec une vision partagée de la journée, et chacune sait sur quoi iel veut progresser. L'équipage appareille aligné.

---

### ★ LE P'TIT TIP'S

La météo perso n'a pas à être justifiée. Un mot suffit. Si quelqu'une est en basse énergie, lae second soigneux du jour gardera un œil attentif.

## 1. LANCEMENT

Le tableau d'équipage est rempli (météo perso + intentions).

Tour de table : chacune peut clarifier sa météo et son intention du jour si iel le souhaite.

Sur cette base, lae moniteurice propose une attribution pour les rôles du jour. Quand c'est OK, chacune part préparer son domaine.

## 2. PRÉPARATION PAR RÔLE

-  **Navigateurice** : préparer le plan de nav et prendre la météo
-  **Bosco** : mettre le voilier en état de navigation
-  **Cambusierère** : anticipation repas

 Lae second soigneux et les équipierères sans rôle aident les trois rôles actifs à préparer.

## 3. BRIEFING PARTAGÉ

Lae second soigneux anime le brief. Chaque rôle partage :

- Nav : route, météo, points d'attention
- Bosco : état du bateau
- Cambuse : repas prévus
- Moniteurice : consignes de sécurité, séances du jour

## ANCORAGE

Notez dans le livre de bord : rôles du jour, séances prévues . On y reviendra ce soir (M5).